



レシピ動画を公開中!
WEB限定レシピも。
「えるふぶらざNet」もご覧ください。
www.elfplaza.jp



紅ズワイガニのおこわ & 柿としめじの白和え

材料(2人前)

- もち米…1.5合 ●昆布(5cm角)…1枚 ●紅ズワイガニ(ボイル)…1杯
- 三つ葉…適量 ●しょうが…適量 ●海苔…適量

[A]

- 鰹と昆布の合わせだし…200cc ●酒…大さじ1.5
- 薄口しょうゆ…大さじ1.5 ●みりん…大さじ1.5 ●塩…少々



1 ボイルした紅ズワイガニの身を殻から出す。足部分は身をなるべくバラさずに取り出すと、盛り付けのときにきれいに仕上がる。殻は取っておく。



2 大きめのボールなどでもち米を研ぎ、よく水気を切る。[A]と昆布を加え、軽く全体をかき混ぜて1時間ほど浸けたら、カニの殻を入れる。



3 炊飯器のスイッチを入れ、炊き上がったらかニの殻と昆布を取り出す。そこに①とカニ味噌を入れ、蓋をして5分ほど蒸らす。



4 茶碗に盛り、ざっくりと切った三つ葉、おろししょうが、ちぎった海苔をあしらえばできあがり。

👉 ここがPOINT!

カニの殻も一緒に炊いて、風味豊かに！
カニの殻を入れて炊くことで、もち米にカニの殻から出るだしが染み込み、風味豊かに仕上がります。



材料(2人前)

- 柿…1/2個 ●しめじ…1/2パック ●絹ごし豆腐…1丁
- 塩…少々 ●薄口しょうゆ…少々

[B]

- ごまペースト…大さじ1 ●砂糖…小さじ1
- 薄口しょうゆ…小さじ1 ●白みそ…小さじ1/2



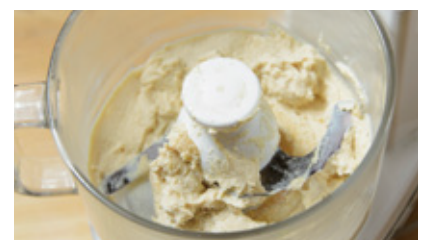
1 柿を一口大のサイコロ状に切る。使用する柿は熟しすぎず、濃いオレンジに色づいているものがおすすめ。



2 絹ごし豆腐は適当な大きさに切り、沸騰したお湯で5分ゆがく。その後、さらしにはさみ、重石をして30分ほど水切りをする。



3 しめじにまんべんなく塩をふり、グリルで焼く。軽く焦げ目がついたら、ボールに移し、薄口しょうゆを少々加える。



4 フードプロセッサーに②と[B]を入れ、刃が空回りするくらいまでしっかり混ぜる。①と③を合わせたらできあがり。

👉 ここがPOINT!

白和えの食感は、豆腐の水分量で決まる！
豆腐の水分量が多いと、おいしい白和えになりません。十分に水を切ることで、なめらかな食感をお楽しみいただけます。



今回の料理人

富山市「御料理 ふじ居」主人
藤井 寛徳 さん

富山県富山市五福2区5385-5 TEL.076-471-5555

1976年富山県富山市生まれ。東京の辻調理師専門学校を卒業後、金沢の日本料理「銭屋」で5年、京都祇園の「味舌」で6年修行。故郷富山に戻り、2011年に同店を開業。本格日本料理が味わえると、県外から足を運ぶ人も多い。